数媒时代焦虑、抑郁与社会比较的关系：一项系统综述*

赵 立　白 莎

（首都经济贸易大学工商管理学院，北京 100070）

摘　要　社会焦虑和抑郁现象日益严重。为理解与探索数媒时代焦虑、抑郁的引致因素及应对策略，研究采用系统性文献综述方法，基于情感事件理论和社会比较理论构建框架，梳理了社会比较的不同亚型与焦虑、抑郁的关系以及网络媒体环境的权变作用。研究发现，消极社会比较(传统上行比较和下行同化比较)可能会引发焦虑和抑郁，社交网络平台对此负面影响具有催化作用；而情绪比较和下行对比比较可以缓解焦虑和抑郁，网络健康社区促进了情绪比较的积极作用的发挥。研究推进了社会比较理论在情绪情感领域的应用，确定了焦虑、抑郁与网络健康社区可供性的关联，也为网络社区服务、运营和设计的原则提供参考和借鉴以帮助个体应对心理健康问题。研究还指出焦虑、抑郁和社会比较关系后续研究的可能路径和方向。

关键词　社会比较　焦虑　抑郁　社交网络平台　网络健康社区

分类号　B849

收稿日期：2023-12-02

*国家社会科学基金项目(22BTQ062)

通信作者：白莎，E-mail:1173256774@qq.com

1 引言

作为两种最常见情绪健康和心理适应问题，焦虑和抑郁情绪的全民性特征日趋明显(王天夫，2024；龚为纲, 朱萌, 陈浩, 2023)。长期的焦虑和抑郁情绪会导致焦虑和抑郁障碍，二者常被认为有较高共病率 (de la Torre-Luque et al., 2020)。焦虑和抑郁的引致因素及其发生发展机制探究，一直是心理学、社会学和精神医学的重要研究课题。除医学和遗传学、生物学、环境学等因素(涉及进化理论、精神分析理论、神经学理论、行为理论和心理动力学理论等)外，社会因素也是导致焦虑和抑郁的重要病因之一。尤其新冠疫情后社会竞争急速加剧，焦虑和抑郁风险检出率大幅增加，社会因素的影响不容忽视。从社会因素角度分析，社会比较可能使个体产生消极情绪，成为引发和加剧焦虑、抑郁的社会应激源。

社会比较，即自我与他者的比较，指“任何使个体将自身的特征与他者的特征联系起来的过程”(Buunk & Gibbons, 2000, p.491)，表现为向他人寻求信息或联系(affiliation)两种模式(Bennenbroek et al., 2002)。根据社会比较理论 (Festinger, 1954)及其后续研究，社会比较动机主要包括自我评价(即定义和评估自我的某方面或行为以降低对自我的不确定性)、自我提升(基于对自我的了解和评价过程改善现状)和自我增强(增强自尊和自我概念, Buunk & Gibbons, 2007)。比较方向或比较对象的选择(与优于、劣于和类似于自己的他者比较)区分了上行、下行和平行比较(Helgeson & Mickelson, 1995)。社会比较的基本过程——同化和对比，即向比较目标靠近和背离(Mussweiler, 2003)产生两种情绪结果——同化性和对比性情绪(Smith, 2000)。比较维度除观点和个性特质外，也可以是权、钱、名、势(地位、阶层)、颜(外貌、吸引力)和术(能力、智力、成就)等诸多方面，这类维度的比较往往涉及优劣评价(Allan & Gilbert, 1995)，统称为传统社会比较。

情绪也是社会比较的维度之一。根据情绪评价理论 (Appraisal Theories of Emotion)，情绪由个体对情境和事件的评判而产生，而其他人会影响这一评判过程(Fischer et al., 2016)。尤其当个体面临潜在不明确的情绪体验时，他人的情绪发挥重要作用(Hillman et al., 2023)。“当唤起情绪或感

觉的情境模棱两可或无法根据过去的经验进行解释或确认其是否合适时，情绪像观点和能力一样，也需要社会评价”(Schachter, 1959, p. 129)。对情绪的不确定会引发情绪比较(Emotional Comparison)，即个体将自身情绪反应的认知、状态和强度与经历(过)相似情境的他人进行比较以评估情绪的适切性。例如，遭遇类似健康威胁的病友之间比较情绪反应和感受。情绪比较是社会比较在情绪领域的扩展，是依据比较维度和方向分类的社会比较类型之一(见表 1)。其比较维度是情绪反应、状态及其强度；比较方向是平行比较。情绪比较和传统社会比较都受自我评估的需求驱动，但情绪比较不涉及优劣评价，也不存在威胁感、优越感和自卑感。作为一种平行比较，情绪比较遵循相似性假说，聚焦相似性而非差异性。

表 1 基于比较维度-方向的社会比较分类

	比较维度	
比较方向	能力、成就、地位、 外貌、人脉、财富…	情绪反应 情感 感受...
上行	传统上行比较	——
平行	传统平行比较	情绪比较
下行	传统下行比较	——

对于社会比较和焦虑、抑郁的关系，前人研究存在分歧：一些研究发现社会比较是引致、维持和加重焦虑和抑郁的因素之一，社会比较中的自我评价与抑郁、焦虑有显著关联 (McCarthy & Morina, 2020) 。例如，能力范畴的社会比较与自卑、抑郁和焦虑(Goodman et al., 2021)等消极情绪正相关。职场上行比较(薪水、绩效、人际关系等)被证明是个体心理压力源(宋琪等，2023)。根据焦虑 (Trower & Gilbert, 1989)和抑郁 (Wetherall et al., 2019)的社会等级理论 (Social Rank Theory)，比较产生的低社会等级感会导致焦虑和抑郁。当个体认为自己在重要维度的比较无法保持优越感或低人一等更容易导致抑郁(黄顺森等，2022)。焦虑和抑郁是上行对比比较的情绪结果(如看到事业成功的人感觉自己一事无成)，而另一种消极社会比较(以悲观消极的方式来解释比较信息)——下行同化比较也会产生消极情绪(Park & Baek, 2018)，如看到求职失败者觉得自己也将是同样的命运。有证据也表明 Facebook 下行比较与抑郁相关(Steers et al. , 2014)。因此传统上行比较和下行同化比较(即消极社会比较)会增加焦虑和抑郁的可能。

另一些研究则表明情绪比较可以缓解压力和焦虑。例如个体通过将其自身情绪与经历相似情绪困境的他人关联，获取情绪比较信息，评估自身情绪反应和状态，结束对情绪反应的不确定(Teichman, 1973, Kulik & Mahler, 2000)。情绪足够接近还能产生共情安慰、消除疑惧和镇定舒缓的效果(Gerard, 1963, Taylor, 2011)，从而减少不确定带来的担忧、压力和焦虑等消极情绪。

下行比较的同化效应会导致消极的情绪结果，而其对比效应会导致积极的情绪结果(如看到被裁员的人会觉得自己有份工作也不差)。自尊受到威胁时，个体可以通过下行比较增强自我评价，缓冲压力，改善情绪，减少焦虑(Malloch et al., 2023)。例如在考试成绩不佳时，与其他同样成绩不佳的人比较可能会使人感到暂时的轻松，降低抑郁(Gibbons et al., 2000)。然而追踪性研究表明，下行比较的积极情绪结果只是暂时的，会随着频繁比较而减弱(Kernis et al., 2000)。因为这种形式的比较既不提供信息也无激励作用，如果发展成下行转变或认同则会使情绪变差。

不仅如此，以往研究还发现网络媒体环境的差异对社会比较与焦虑、抑郁关系的影响迥异。一方面，人们浏览他人在社交媒体上"秀""晒""炫"出引人艳羡的内容时，难免自觉不如他人，随之产生消极情绪(Park & Park, 2024)。另一方面，人们把网络健康社区当作排忧解难的"树洞"来倾诉难言之隐，宣泄焦虑和抑郁；亦或获取相似他者的信息并与自身情绪困境和情绪反应进行比较，建立情感联结(Barta et al., 2023)。由此可见，社交网络平台的催化作用可能加剧消极社会比较对焦虑、抑郁的负面影响，而网络健康社区为情绪比较提供了平台，社区可供性(特性)促进情绪比较发生，因而能有效缓解焦虑和抑郁。

快节奏、少机会和强内卷的宏观环境下，被压力裹挟着的人们被迫参与到激烈的社会竞争中。由于压力、新异和促进竞争的情境都会增加社会比较，焦虑和抑郁不断积淀和弥散。立足于当前数字化时代背景和中国社会现实，本文拟探讨社会比较对焦虑和抑郁产生双重影响的内在逻辑以及网络媒体环境对此关系的影响，为数媒时代焦虑和抑郁应对机制提供新视角，也为网络健康社区实践充分发挥数字技术优势，助力解决精神心理健康问题提供参考和借鉴。

2 研究方法

本研究遵循系统性文献综述方法 (Higgins et al., 2019) ，首先明确研究问题：社会比较和焦虑、抑郁的关系如何？以及当前社交媒体平台情境的影响如何？为有效获取国内外相关文献，在 Web of Science 核心合集数据库、EBSCO 和 ProQuest ABI-inform 外文数据库，以及知网中文数据库中进行检索。文献检索式为 TI =(“social comparison” or “comparison” or “compare*”); And TA =(“social media” or “social network*” or “community”); And TA=(“depression” or “anxiety” or “emotion”); “(社会比较+比较)*(抑郁+焦虑+情绪情感)*(社交平台+社交媒体)”，文献时间限定为近 15 年 (2009~2024)，分别获得 884、644、158 和 27 篇文献。广泛阅读时发现了情绪比较的积极作用和网络媒体环境的重要性，启发进一步文献检索工作。为全面了解情绪的社会比较以及网络健康社区内的情绪情感研究，展开二次检索和滚雪球式补充文献。对无法获取全文和参考文献列表中的相关文献则使用在线搜索引擎检索。

根据文献标题、摘要、关键词和图表进行初步筛选后对符合当前研究范围的文献全文阅读。全文阅读重点关注研究方法清晰、样本量较大、研究结果具有代表性的文献，也考虑文献与研究问题的关联性，如主题匹配度、方法适用性、理论支撑和实证结果的参考价值等。筛选出的高质量文献使用 Cited References, Times Cited 和 Related Records 功能进行回溯、追踪和拓宽阅读。

为保证文献分析结果的准确性、权威性和可靠性，本研究针对初步检索到的 1713 篇文献制定了文献纳入/排除标准。图 1 详细报告了文献识别、筛选、纳入或剔除的过程及原因。首次剔除过程遵循系统性文献综述法普遍采用的筛选标准，其余则是在审查全部文献后聚焦研究主题、基于研究问题、限定研究对象而采用的标准。按标准逐步筛查过程中，同一篇文献作者共同决定后纳入综述。比较资深的作者进一步筛查补充具有理论深度、提供研究视角、代表主流观点和重要进展的文献。总之筛选文献过程秉持严谨的态度，基于研究问题和目标，注重文献的代表性和时效性。针对筛选后的 59 篇文献，研究从作者、年份、研究情境、方法、变量以及结论

等维度对其进行编码分析(见附录表 1 和表 2)。

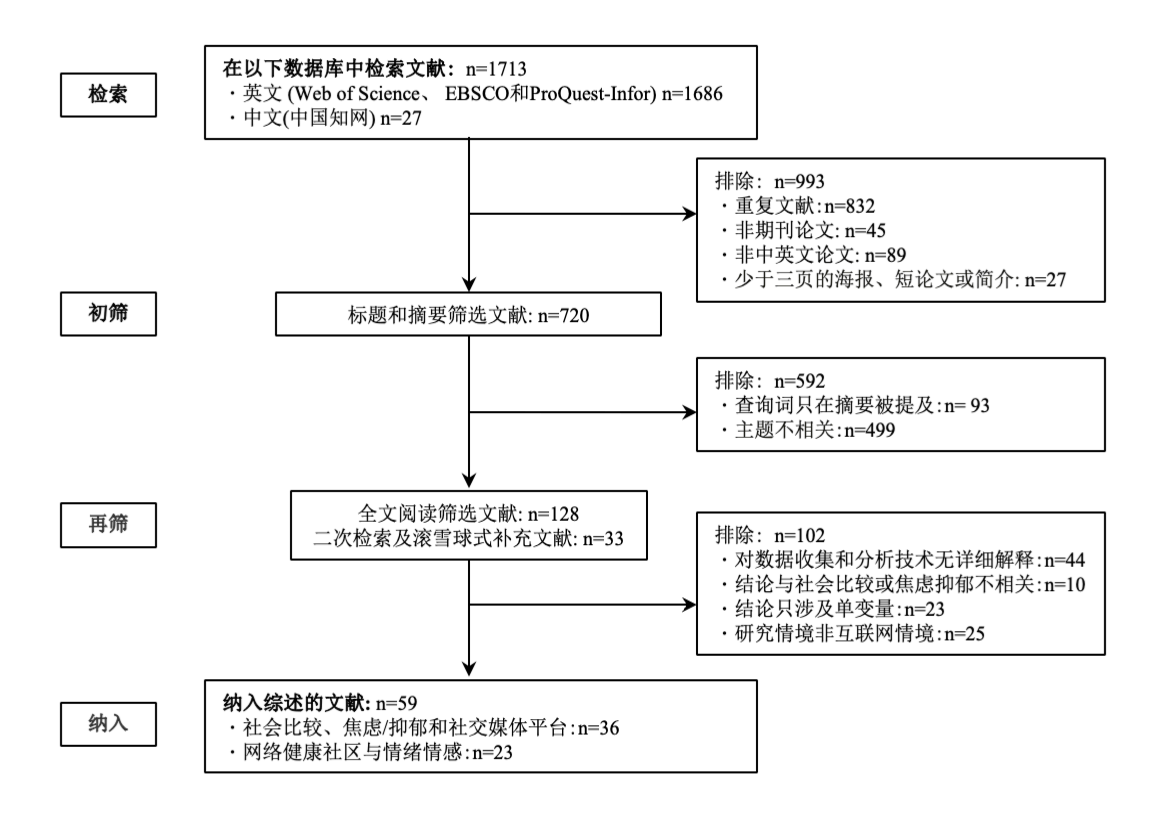


图 1 文献综述流程图

为更全面地了解社会比较与焦虑、抑郁关系的研究内容及其整体变化趋向，对第一轮广泛检索的文献进行可视化计量分析，绘制关键词共现聚类图谱。频次阈值设定为 2，关键词预处理包括统一单复数、大小写和简全称，合并同/近义词和包含/被包含关系的词，删除无实际意义以及与主题无关的词，最终选取 202 个关键词纳入分析。其中聚类网络视图显示关键词共现网络，密度视图则反映研究热点。网络视图(图 2)显示生成 3 个聚类，聚类之间相互交叉和关联，聚类 1~3 分别表示社会比较、情境因素以及焦虑、抑郁。图中节点大小衡量关键词出现频次及其与其他关键词的总共现次数，反映核心关键词。密度视图(图 3)显示，已有研究对影响社会比较和焦虑、抑郁关系的因素主要关注网络媒体环境——包括社交网络平台和网络健康社区，还包括新冠疫情和个性特质。

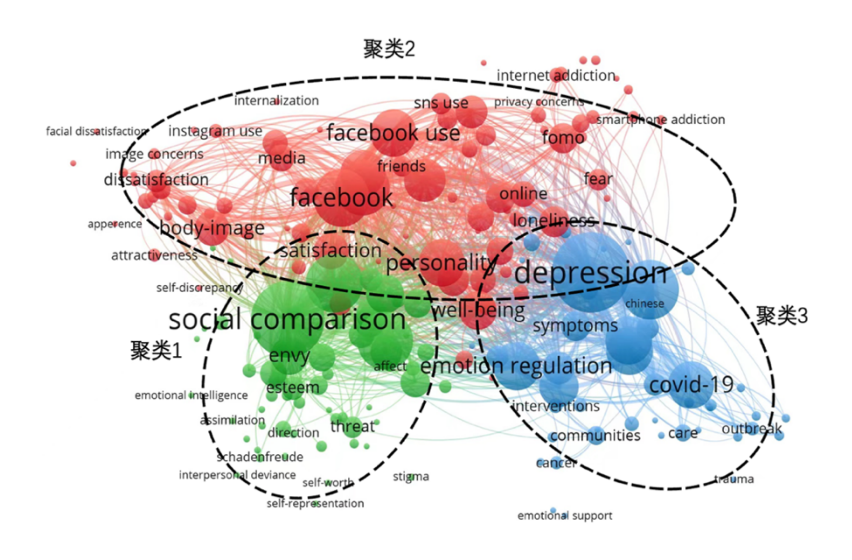


图 2 社会比较与焦虑、抑郁研究的关键词共现聚类网络视图

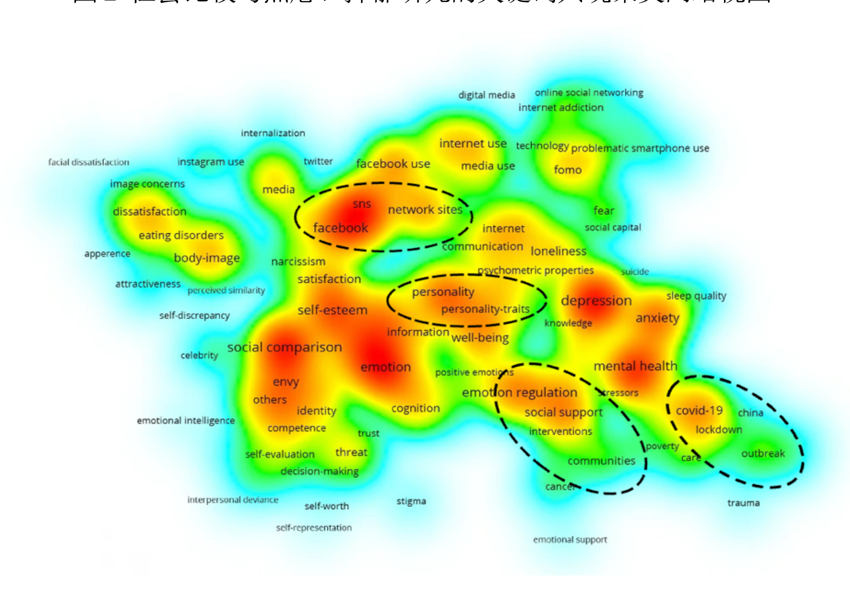


图 3 社会比较与焦虑、抑郁研究的关键词密度视图

3 研究发现

文献调研和分析表明，数媒时代社会比较对焦虑和抑郁具有双重影响。一方面，消极的社会比较(传统上行比较和下行同化比较)是引致和维持焦虑、抑郁的因素之一，社交网络平台的催化作用可能会加剧消极社会比较(主要是传统上行比较)对焦虑、抑郁的负面影响；另一方面，积极的社会比较(情绪比较和下行对比比较)有助于应对焦虑、抑郁。而网络健康社区的可供性为情绪比较的发生创造了便利条件，这可能会促进焦虑、抑郁的有效缓解。该研究框架的理论

基础是情感事件理论和社会比较理论。

3.1 作为引致原因的社会比较

情感事件理论(Affective Events Theory，AET)指出，事件导致个体产生特定情感反应，进而影响其态度及行为，这一关系受环境特征和个人特质的影响 (Weiss & Cropanzano, 1996)。AET 提供的"事件—情感—态度行为"框架便于理解社会比较对焦虑、抑郁的影响路径和结果(见图 4)。社会比较唤起焦虑和抑郁，进而导致对自身、他人和社会的负面认知及行为。后疫情时代，健康焦虑、生存焦虑、错失恐惧 (害怕错失而产生的一种弥散性焦虑)和网络疑病(在网上重复或过度搜索健康信息产生或加剧对健康的担忧或焦虑) 等使焦虑和抑郁进一步发酵弥散。

社会比较与焦虑、抑郁的关系受人格特质和环境特征影响。例如，高自尊者倾向于进行有利的社会比较(有策略地选择使结果更有利于自己的目标与维度进行比较) 维护积极的自我观，以此缓冲焦虑和抑郁(张向葵, 2005)。社会比较在集体主义价值观和相互依存的自我概念的东方文化中更明显(Park & Park, 2024)。中国社会讲面子，受"人混一层脸"的面子观影响，人们倾向于与集体中的他人比较，更在意自己如何被他人评价。同时中国主流文化倡导"奋斗、努力和竞争"，信奉"优绩至上"和"人上人"，这一文化基因助推社会比较发生。

研究表明焦虑和抑郁与个体对社会比较的反应密切相关，上行比较所产生的负面认知和自我评价会影响情绪(McCarthy & Morina, 2020)。如上行比较通过影响核心自我评价导致抑郁 (Zhao et al., 2022)。传统上行比较会使个体产生相对剥夺感(因比较而感知到不平等感，丧失基本权利的一种主观认知和情绪体验) 和威胁感(与负性自我评价、消极自我概念和自我贬低有关) (Park & Park, 2024)；而丧失感和威胁感分别与抑郁和焦虑相关(Kennerley, 1997)，因此这种消极社会比较会引致焦虑和抑郁。

反过来，焦虑和抑郁使个体经常遭受(关于自我的)不确定性和低控制感体验 (Butzer & Kuiper, 2006)，这种高不确定感促进社会比较 (Marsh & Webb, 1996), 尤其是上行比较的发生(Swallow &

Kuiper, 1992)。负性注意偏向(侯娟, 2021)、消极偏见和积极忽视 (Everaert et al., 2018)使个体关注和寻求参与上行比较(Bäzner et al., 2006)。而焦虑和抑郁使其在消极社会比较后得出更多批判性自我评价和负面想法，对负性刺激的情绪反应更强烈 (Yoon et al., 2020)，也更易受消极情绪的影响，进而引发情绪的螺旋式下降。例如抑郁个体在上行比较后会感到更强的嫉妒和自卑(Appel et al., 2016)，进而加重抑郁。另一方面，消极图式使个体往往以悲观方式来解释社会比较信息，在下行比较时会担忧自己也将同样不幸或糟糕，这种下行同化比较带来更强烈的消极情绪。因此焦虑和抑郁会促进消极社会比较的发生并使个体陷入负性情绪循环。

3.2 社交网络平台的催化作用

全民社交催生了用户多元化和平台多元化的社交媒体生态，微信、微博、抖音和论坛类社交媒体和数字平台的社交功能已渗透到日常生活中。根据最新发布的《中国社交媒体使用报告》、《中国社交媒体影响报告》和《中国社交媒体平台指南》，截至 2022 年 12 月，我国网民数已突破 10.67 亿，其中 95.13%为社交媒体用户，76%频繁上网发帖，53%在网上分享自己所做的一切，社交媒体日均使用时长为 2 时 12 分。同时用户也愈发警惕社交媒体的负面影响，例如 18%认为会被别人“晒”幸福影响心态，31%感到空虚浮躁，34%无法集中注意力。

数字技术的推广和运用打破了地域和圈层边界。无边界的传媒环境伴生着比较范围的泛化，比较信息的易得性和比较对象的多样化。社交网络平台提供的信息环境，使社会比较的发生具有经常性、潜在性和自发性 (Li, 2019)。人们隔着屏幕毫不费力地“捕捉”他者的生活状态，触达可供比较的他者信息，提高了参与社会比较的可能。

更重要地，社交网络平台的异步交互性使发布的内容具有可编辑性(Verduyn et al., 2020)。通过图文、短视频和直播等数字媒介形式，人们选择性展示最满意和最理想的特征(如外貌或生活方式等)，甚至美化编造社交简历，重塑或虚构数字身份、形象和人设。网络空间中的“完美镜头人”有别于现实世界中非数字化的真实主体。在浏览平台呈现的“拟态的美好”时，人们实时地

将自己的日常现状与他人精心包装的高光时刻比较，难免会产生“别人的人生比自己更精彩、更幸福，或别人比自己更漂亮、更成功”的错觉和消极自我评价，并诱发消极情绪 (Irmer & Schmiedek, 2023)。社交网络平台上自我展示的积极偏差，即淡化优势方的负面特征，突出和夸大其自我成就，为用户提供了过于乐观(overoptimistic)的信息环境，提高了消极上行比较的发生频率 (Alfasi, 2019)，加剧了劣势方的挫败、自卑、相对剥夺感、嫉妒、焦虑和抑郁等消极情绪 (Park & Park, 2024)。在社交网络平台进行比较时所产生“别人比自己更愉快”的情绪多数无知(个体对他者情绪状态的误解，低估他者负面情感体验的普遍性)会加重处于情绪困境中个体的孤独、反刍(反复关注自身痛苦)和抑郁 (Johnson, 2021)。社交网络媒体情境下，传统上行比较往往会带来对比效应，进而产生负面自我评价和消极情绪 (McComb et al., 2023)。可以说，社交网络平台是引发消极社会比较的导火索，导致更高水平的压力，降低幸福感 (Yue et al., 2022)。

消极社会比较被证明是社交网络平台使用与抑郁的中介机制。社交媒体使用与社会比较密切相关。过度使用社交网络会导致频繁上行比较，进而产生嫉妒和抑郁的上行对比性情绪，以及压力、低自尊和低幸福感 (Choi & Kim, 2020)。内隐人格理论的个体差异会调节消极社会比较的中介效应 (Chen et al., 2023)。社交网络平台上进行能力相关的社会比较倾向和抑郁倾向正相关，与自尊负相关 (Ozimek & Bierhoff, 2020)。嫉妒在社交平台上行比较与抑郁之间发挥中介作用，且受自我效能感和人际关系因素调节 (Li, 2019; Wang et al., 2020) 。

消极社会比较也被证明是社交网络平台使用与焦虑的中介机制。社会比较和作为中间结果的自尊在 Instagram 使用与焦虑之间发挥完全中介 (Jiang & Ngien, 2020)。同样社会比较在 Facebook 使用与焦虑等负面情绪之间也发挥重要作用，社会比较倾向、自尊、自我不确定性和自我意识等人格特质会影响个体在 Facebook 上比较频率 (Lee, 2014)。年轻群体在社交媒体上的形象和外貌比较会降低自尊，并与焦虑有关 (Faelens et al., 2021)。

社交网络平台上消极社会比较更易发生，个体也更易陷入自行增强的焦虑和抑郁螺旋。焦虑和抑郁提高了个体对社会等级的敏感以及与他人进行消极比较的倾向，进而降低等级感知。

这种负性循环会转化到网络社交环境中，并可能随着接触网络社交环境的增加而加强，进而加剧消极情绪(Parsons et al., 2021)。另外，不如他人的认知也会使个体更有可能使用社交网络平台来判断其社会地位，导致错失恐惧、自卑感、不幸福感和抑郁或被称为“iDisorders”的心理健康问题，如与技术或媒体使用相关的焦虑(Przybylski et al., 2013)。另一种消极社会比较——下行同化比较也会产生消极情绪(Park & Baek, 2018)，这往往在焦虑和抑郁群体更为常见。基于对社交媒体特点的分析和社交网络平台中社会比较的研究，本研究推测社交网络平台的特点可能加剧消极社会比较(主要是传统上行社会比较)对抑郁和焦虑的负面影响。

3.3 作为应对策略的社会比较

健康问题带来的压力和焦虑会引发社会比较需求 (Malloch et al., 2023)。一方面，作为情绪定向应对策略，下行比较有助于缓冲压力和管理消极情绪。下行比较可以提高自我评价，实现自我满足，增强自尊，减少焦虑，产生积极情绪，提高主观幸福感 (与个体认为自己比他人更好的感觉正相关, Van der Zee et al., 1998)。如应对疾病和健康问题时，下行对比比较能帮助个体降低威胁感(感知问题的严重程度)并积极调整 (Tennen et al., 2000)。另一方面，焦虑、抑郁、不确定感、低控制和挫败感会唤起与相似他者比较感受和应对方式的需求 (Bennenbroek et al., 2002)。即情绪比较也是个体因压力和威胁情境而产生焦虑、担忧等消极情绪时的另一种应对努力。

情绪比较追溯到 Schachter (1959)的电击实验：即将遭受电击而感到恐惧和焦虑的被试愿意与相似处境的他人一起而非独自等待，因为相似他者提供了比较机会来评估自身情绪水平。随后恐惧与焦虑情绪被加以区别。Dabbs 和 Helmreich (1972) 在直升机坠毁事故的假想实验中发现，相比恐惧，焦虑或担心唤起的比较欲望更弱；相比不相似的他者，与相似他者的比较意愿更强；且焦虑触发社会比较还取决于个体公开披露自身信息和感受的意愿及其对所传递的形象的关注。Molleman 等(1986)对癌症群体的研究表明，焦虑与比较需求呈倒 U 型关系，中等焦虑水平下比较需求达到峰值。后来，不确定感从恐惧、焦虑和压力等情绪中剥离被单独探讨发现，个体

(Gerard, 1963; Gerard & Rabbie, 1961) 或群体(Morris et al., 1976; Wrightsman, 1960) 的社会比较需求与不确定感正相关。面对新异、模糊的(个体或集体无法定义的)、信息缺失的情境而不清楚该如何做情绪反应时，他人的反应能帮助明确担忧程度的适当性(Morris et al., 1976)。不确定感越大，相似他者被认为提供的信息更多，与之比较的需求也更强 (Molleman et al., 1986)。

情绪比较的对象是相似他者。已有研究关于"谁是相似他者"的讨论，即情绪比较的相似性基础分为三类(见表 2)。一些学者认为相似性体现在人格特征或情绪强度，但纵观全部文献，强调情境的相似性更为普遍，如与面临相同压力或患有同种疾病的病友之间发生的比较。

表 2 情绪比较的相似性基础

类别	主要观点	代表学者
情境相似性	与经历相同情绪困境的他人比较，通过交换信息利于实现认知澄清。	Kulik 和 Mahler (2000)
情绪相似性	处于相同情绪唤起状态的他人能帮助个体识别、判断和评估自身情绪反应及其适切性。 情绪上足够接近，便于移情，安慰和支持彼此。	Zimbardo 和 Formica (1963); Dabbs 和 Helmreich (1972); Gerard 和 Rabbie (1961)
背景、兴趣、性格等的相似性	与背景和性格等相似的他人比较，能判断受特定经历影响而偏离中立平静的自我的程度，避免情绪无端加剧。	Miller 和 Zimbardo (1966)

情绪比较作用的讨论主要围绕认知澄清、共情慰籍和预防借鉴三方面展开。作为社会比较的一种类型，情绪比较的三个功能与一般社会比较的作用相契合。

情绪比较可以实现认知澄清(即降低不确定性)，包括对所处情境和如何做出情绪反应的认知(Kulik & Mahler, 2000)。情绪唤醒状态下认知不清晰表现为个体想确定和评估情绪及其强度是否合适，是否在适应性地理解即将到来的情境(Gerard, 1963)。Leroy 等 (2010)指出情绪比较能帮助个体了解是否过于担忧或焦虑，降低对当前境遇和情绪反应的不确定，即实现对情境和情绪的认知澄清。这与社会比较满足自我评估需求的作用相一致。

情绪比较可以带来共情慰藉。共情(empathy)是基于对他人的处境或情绪状态的理解和领悟，产生与之相同或相似的情绪体验。情绪比较中的相似他者容易实现视角转换和移情关怀(Stukas & Clary, 2012)，易于建立紧密联系和情感纽带(McPherson et al., 2001)。相似他者彼此认可对方感

受并使其合法化，提供理解、鼓励、移情和关心等情感支持，能体验到更多积极的自我评价和情绪(Li & Feng, 2015)。这与社会比较对情绪的潜在积极影响一致。

情绪比较被证明是高效寻求信息的方式之一 (Teichman, 1977)，具有预防借鉴的作用。Suls 和 Wheeler (2000)指出相似他者提供的信息、经验和知识影响个体对症状严重程度的判断。与相似他者比较还能增强风险意识和预防行为 (Klein & Weinstein, 2013)。Wang 等(2008)发现个体更信任或更可能被相似他者的健康信息说服并采纳其建议。这与社会比较的相似性假说一致，即社会比较具有提供信息的功能，相似他者使这一功能最大化。因此，积极的社会比较(情绪比较和下行对比比较)能有效帮助应对消极情绪。

3.4 网络健康社区的缓解作用

疫情过后国家政策密集发布，推动了精神心理健康数字医疗飞速发展，人们对利用数字平台预防或治疗精神心理健康问题的接受度不断提升。《2023 年度中国精神心理健康》蓝皮书报告，截至 2022 年 12 月，线上诊疗用户规模达 3.63 亿，同比增长 34%。网络平台上心理健康话题讨论热度持续不减。焦虑、抑郁和压力的解决方法在 B 站上搜索量已达 410 万、520 万和 327 万，同比增长 176%、139%和 224%。受健康威胁的个体以网络健康社区形式"筑圈"来交流健康信息、分享经验、问答咨询和获取社会支持(Chen et al., 2019)。网络健康社区内情感研究围绕信息、用户和社区这三要素展开。信息作为表达载体可以反映情绪情感，记录情感交互。信息维度的情感研究主要关注情绪信息披露与传播、信息的情绪影响力和情感表达分析(高靖超等, 2023)。用户维度的情感研究则集中在用户情感需求及其关系网络中的情感支持 (Yip, 2019)。而社区特性(可供性)决定了情感交流的环境，主要从五方面促进情绪交互和比较。

匿名性(anonymity)指个体感知自己在社交互动中的不可识别和对他人不可见 (佘文斌, 张倩倩, 2022)。匿名性允许用户隐匿真实身份，降低了病耻感、污名化和隐私担忧，提供安全的情绪宣泄渠道和自我披露场所 (Jing & Jiang, 2024)，而安全感和自我披露可以缓解抑郁情绪 (Zhen et

al., 2018)。对精神疾病的污名化和刻板印象使焦虑、抑郁个体在社会生活中陷入弱权处境。社区的匿名性和包容性所打造的“乌托邦”使其摘除面具，重拾话语权，相对自由地表达心声。

相似性(同质性, homogeneity)指社区成员大多面临相似健康威胁，拥有相同的疾病困扰、经历、患者身份和共同的健康关注 (Barta et al., 2023)。患病经历往往将个体“推向”相似他者，收集他人的反应和应对方式等信息进行比较。共同或相似的经历使用户之间更有可能理解彼此的担忧、情绪反应和境况的细微差别 (Thoits, 2021) 。而且彼此都相信即使发布常人看来可能会引起不适感和潜在负面情绪的内容，在这里也会被认为是合理或有益的。

规范性(normative)指社区内成文的规定条款、审查机制和管理条例以及自觉服从的不成文规定 (Tang et al., 2021)。社区的审查、管制和约束营造了积极氛围，促进情感交互 (赵雪芹等, 2023)。温暖且值得信赖的社区氛围，可以缓解分享或询问敏感信息和展示情感脆弱时尴尬或拘谨情绪。封禁不得体发言、敏感词审查以及网警设置等净化了信息环境，营造了相互尊重、阳光友爱的康复氛围。

社交性(social)允许用户通过发帖、评论、点赞、收藏和添加好友等互动建立社区关系网络 (Mirzaei & Esmaeilzadeh, 2021)。社交联系可以降低焦虑和抑郁 (Lu et al., 2020)。为躲避社会公众凝视、质疑和误解，焦虑和抑郁人群在现实世界中抑制表达，回避社交，交际能力不断退化。而社区互动打破了这种深度交往障碍。社区沟通的话语体系 (Jing & Jiang, 2024)，如隐喻表达、不言自明的“梗”、谐音词、拼音首字母缩写等“暗话”，拉近心理距离，增进情感联结。

即得性(available on demand)允许用户随时访问并获取所需的支持，在情绪骤临时尤为重要。用户求助总会得到在线回应，不受时空限制，社区内的情感支持“即时可获得”(Colasante et al., 2022)。很多过来人输出各自的故事和经验到庇护他们的社区中，用户可随时检索“数据库”中被存储的信息参与比较，通过参考他人的症状及其影响并与自己的经验和知识进行比较，确认病情或判断医生诊断(佘文斌, 张倩倩, 2022)。

网络健康社区的可供性为个体提供交流、讨论和比较症状、情绪困境和情绪反应的机会。

Jang 等 (2016) 发现平台用户可以从与自己相似的比较对象那里获益，从社会比较中感知到社会支持，进而提升心理幸福感和心理健康水平。向相似处境、问题和遭遇的他人寻求建议或帮助往往最有用，他们提供的支持也具有高可信度和满意度。Barta 等 (2023)指出社交媒体上的健康社区通过聚集相似的或有共同经历的个体，促进社会比较，尤其是平行比较。社区中相似他者促进情绪比较的发生。作为参照，他们可以帮助衡量和评估情境、应对能力、对压力源的情绪反应及其适当性，也更善于提供信息和情感支持，而这种感知到的社会支持是社会比较的心理结果。Locock 和 Brown (2010)基于社会比较理论框架解释了在线互助社区如何提供有益的社会比较机会和社会支持。当个体开始将自己定义为众多患者之一而非感叹“为何生病的那个恰好就是我”时则出现身份认同，同时看到社区其他用户能够很好地应对病情也会带来希望。

社区用户在线交流中所披露的信息及其健康状况会引发社会比较(Malloch et al., 2023)。社区中他人疾病经历的叙述框架是其思考和情绪的信号，用户能从中获取比较信息，与自身的境遇和消极情绪(如担忧、压力、恐惧、焦虑和抑郁等)比较，得出“自身问题并不罕见，比自己所认为的更普遍”的结论，而所患疾病的普遍性会极大降低疾病严重性感知。社区内情绪比较打破了个体的“唯一性谬误”(Fallacy of uniqueness，指受情绪困扰的人往往误认为其问题独一无二，这种倾向可能会加剧痛苦, Suls et al., 1990)，使其困难经历正常化(Barta et al., 2023)，降低威胁感和不安全感。由于身处群体时往往会感到安全，个体通过情绪比较还能获得“人多的安全感”(Safety-in-numbers, Dhar & Sherman, 1996)，而增强安全感利于缓解焦虑(Kennerley, 1997)。情绪比较过程中与相似他者的情感交互、共情慰藉、抱团取暖和鼓励陪伴等情感支持会生发希望感(Barta et al., 2023)，而提高希望感可以减轻抑郁(Kennerley, 1997)。Helgeson 和 Mickelson (1995)也发现平行比较能建立共同纽带，降低唯一性，比上行比较和下行比较更益于提升情绪。

总之，网络健康社区为个体提供了情绪比较的机会和平台，社区特性决定了情绪交互和情感交流的环境。网络社区的可供性(即匿名性、同质性、规范性、社交性和即得性)在一定程度上满足了情绪比较的相似性基础，便于用户参与情绪比较，为情绪比较的发生创造了便利条件。

基于对网络健康社区内情绪情感和社会比较的研究的总结与分析，可以推测网络健康社区的可供性便于个体参与积极的社会比较(主要是情绪比较)，这可能有助于促进焦虑和抑郁的缓解。

4 总结展望

本文基于情感事件理论和社会比较理论构建研究框架，力图从社会因素角度探索焦虑和抑郁的引致及发展机制。通过对不同的社会比较亚型的细分，本文在一定程度上厘清了已有文献中关于社会比较与焦虑、抑郁之间看似复杂而矛盾的研究结论，以及社会比较对焦虑、抑郁产生双重影响的内在逻辑。系统梳理文献发现，焦虑和抑郁的起因和缓解均与社会比较相关。具体而言，消极的社会比较(传统上行比较和下行同化比较)会引发和加重焦虑和抑郁，而积极的社会比较(情绪比较和下行对比比较)可以缓解和应对焦虑和抑郁。

网络媒体环境对社会比较与焦虑、抑郁关系的权变影响的重点阐明，为理解和应对数媒时代语境下焦虑和抑郁现象提供了新视角。其中社交网络平台和网络健康社区发挥的作用不同。具体而言，社交网络平台对消极社会比较(主要是传统上行比较)的负面影响具有催化作用，网络健康社区可供性为情绪比较提供了便利条件，利于情绪比较的积极作用的发挥，因而有效促进焦虑和抑郁的缓解。

对情绪比较的系统梳理和深入探讨，推进了社会比较理论在情绪情感领域的探索，扩展了情绪比较的适用性，尤其是在应对情绪健康问题领域。对社会比较与焦虑、抑郁的双向影响的讨论，强调了个体消极情绪的自行增强螺旋，这在解决焦虑和抑郁群体的情绪问题时值得注意。

社会比较在一些研究中被认为是焦虑和抑郁引致因素，在其他研究中被视作缓解压力、焦虑和消除不确定的方式。究其原因，社会比较的策略和方式是影响其情绪结果的重要因素。社会比较与焦虑、抑郁的关系还受社会文化环境特征和人格特质的影响。此外网络媒体环境的作用也不容小觑。社会比较随情境改变而变化。社交媒体的技术可供性(如 web3.0 支持交互中的高沉浸感和强拟人性)改变和塑造社会比较的信息环境和比较目标的呈现(如瘦理想)，在线社会比

较行为及其结果有待进一步研究。总体而言，社会比较与焦虑、抑郁的关系的未来研究，应立足数媒时代背景和中国社会现实，更加聚焦虚拟世界中的社会比较，可能的研究方向见图 4。

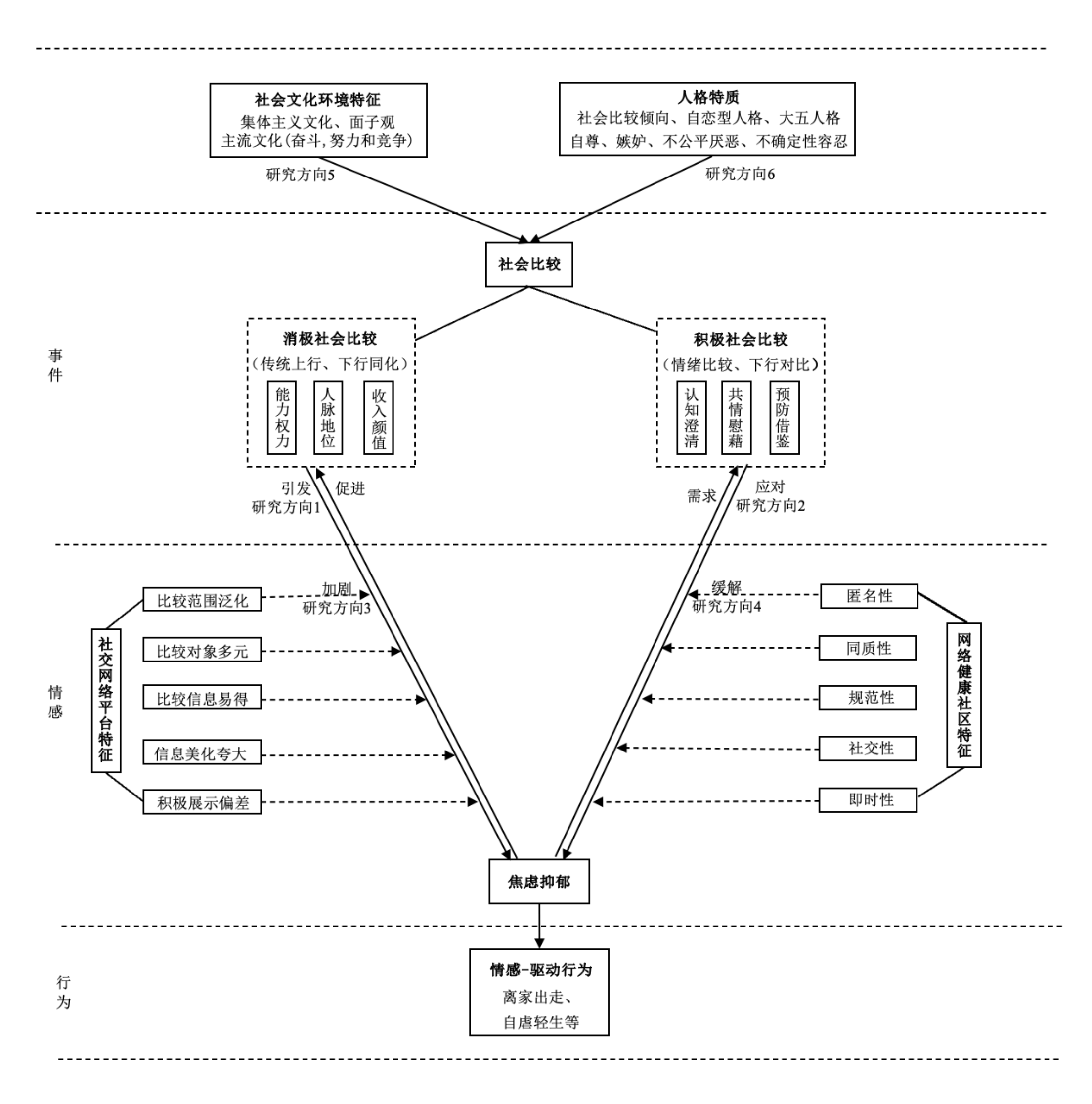


图 4 总体研究框架图

个体使用网络媒体平台参与社会比较的不同形态及其情绪结果(包括但不限于焦虑和抑郁)值得深入探讨。基于在线情境，未来可以从比较维度(吸引力、社交能力、受欢迎程度、外貌、情绪反应…)，比较方向(上行、下行、平行比较)、比较策略(积极的/有利的/乐观的/自我保护的比较、消极的/不利的/悲观的比较)，比较方式(相似性、差异性、时间性比较)和比较过程(同化和对比)等方面进一步探究在线社会比较对认知(如理想美内化、自我意象、自我概念、自我意识…)和其他情绪(如嫉妒、不公平感、羞耻等)的中介作用，以扩展和丰富机制机理研究。

社会文化环境特征影响社会比较的情绪结果。目前社会比较情绪的研究大多基于西方语境，在东方集体主义文化和中文语境下的研究发现或许不同于西方个体主义文化下的研究。例如“兔死狐悲，物伤其类”，中国人或许更容易共情而非幸灾乐祸，因而包括但不限于下行比较改善情绪的作用在中国社会文化背景下值得进一步考察。人格特质也应纳入未来研究范围，比如社会比较倾向、特质自我客体化、自尊、不确定性容忍、不公平厌恶、大五人格、神经质、敏感、自恋、不切实际的乐观主义、无聊倾向、反刍思维、特质妒忌、特质焦虑、特质正念、情绪敏感性、情绪容忍度以及情绪调节能力等都可能影响在线社会比较与焦虑、抑郁的关系。

目前关于社会比较和焦虑、抑郁关系的综述主要集中在针对临床和亚临床群体的元分析，其中社会比较的测度方法包括观察、实验和问卷。鉴于焦虑和抑郁的普遍性，扩大样本群体探索更广义的焦虑、抑郁情绪与社会比较的关系将有助于扩宽研究受众。现有的社会比较倾向量表并未记录比较发生的频率或比较对象的选择信息，通过在线实验设计操控比较的方向和维度进行因果推断，或许能为二者关系提供更多实证证据。社会比较往往是一种内隐的、自发的或自主的过程，不易被察觉或承认，因此有必要开发测量隐性比较的新方法，以降低主观偏差的影响。关于情绪情感的在线社会比较的测度，基于大数据文本的细粒度的情感/情绪分析有待进一步完善。目前情感分析都是乐观——悲观二分法，或消极、积极和中立情绪三类，针对离散情绪类别(如焦虑和抑郁)构建情感词库，识别在线情绪的细分类别，并发掘其他可能的情绪中介机制，都是有价值的尝试。某些情绪(如嫉妒和焦虑)在互联网情境中表现得更加突出，而其他情绪在网络环境下可能呈现新的内涵和表达形式，因此整合现有理论构建互联网情境下的情绪构念框架也十分必要。

本研究确定了焦虑、抑郁情绪与网络健康社区可供性的关联，据此建议网络社区服务、运营和设计尝试以匿名性、(用户)同质性、规范性、社交性和即得性等特征为抓手，为情绪比较提供更便利的环境和平台，以有效缓解焦虑和抑郁。例如，从社交性的角度看，一方面优化社交属性和功能，打造网络健康社区和社交 APP 互联互通的数字平台体系，便于弱关系向强关系

转化，促进深度沟通。因为被动使用社交媒体(如查看他人资料和动态等，通常是一键式或肤浅的交流, Burke & Kraut, 2016)接触威胁自尊的信息触发消极比较，会带来负面情绪，而主动使用网络媒体平台(如发帖分享，通常是针对性地书面或深度交流)参与积极的比较则可能会产生积极情绪。另一方面，强化情感交流功能。新媒体技术赋予用户更多表达、解释和传达情感的方式，情绪交互更生动、真实而便捷。情绪在传播中得以加工、强化和发酵，向更大范围蔓延，也更容易感染他人或引发共鸣。从用户同质性的角度考虑，建议优化大数据推荐算法，根据用户浏览或搜索历史记录挖掘识别用户信息需求，提取用户特征，并据此推荐帖子和匹配病友，或智能转介到心理咨询服务和在线筛查链接，降低寻找相似用户的成本。同时，网络社区平台可以整合用户发布的信息，避免推送引发传统上行比较等消极社会比较的内容，增加推送包含平行比较信息的内容和帖子，以引导健康的、有利的、积极的社会比较发生。

焦虑和抑郁引发的悲剧事件发生前，往往在网络平台上有迹可循。信息披露的普遍性、广泛的可访问性以及信息和症状的可追踪性，使社交媒体成为利用社会比较应对情绪困扰的理想公共平台。依托数字媒体技术的网络社区在焦虑和抑郁的识别、诊断和治疗方面的有效性和可供性仍需挖掘。考虑到焦虑和抑郁的普遍性、弥散性和发展动态性(Hankin et al., 2015)，焦虑抑郁群体不利的比较倾向及其对比较结果缺乏自我保护的反应，有必要结合群际情绪理论探索这类污名群体在社交互动和社会比较中新生的情绪问题。网络平台提供通过社会比较缓解焦虑、抑郁的渠道，亦或可能成为不良情绪的温床。在线社会比较双重作用的权衡，跨越虚拟和现实界线发挥的功效及其与情绪的相互作用和动态演化有待后续实证研究。

参考文献

*为纳入综述的文献

*查国清, 胡超然, 孙铭涛等. (2022). 抑郁症网络社交与疑似抑郁微博初步筛选算法. *计算机工程与应用*, *58*(1), 158−164.

*成全, 郑抒琳. (2023).在线健康社区用户信息需求的层级多标签分类研究. *情报理论与实践*, *46*(2), 100−108.

*高靖超, 彭丽徽, 张艳丰等. (2023). 在线医疗社区健康焦虑用户画像模型构建及实证研究. *图书情报工作*, *67*(16), 124−134.

龚为纲, 朱萌, 陈浩. (2023). 重大疫情下社会情绪的演变机制——基于 Twitter 和 GDELT 等大数据的分析. *社会学研究*, *38*(3), 203−225+230

*贺珊, 曹坡, 余佳琪等. (2023). 网络健康社区用户信息交流的认知动因探究——基于 SEM 和 fsQCA 方法. *现代情报*, *43*(3), 42−52.

侯娟, 朱英格, 方晓义. (2021). 手机成瘾与抑郁：社交焦虑和负性情绪信息注意偏向的多重中介作用. *心理学报*, *53*(4), 362−373.

黄顺森, 罗玉晗, 来枭雄等. (2022). 中国青少年抑郁的核心症状及性别、抑郁程度间的比较：基于网络分析方法. *心理科学*, (5), 1115−1122.

*纪雪梅, 李长荣. (2022). 信息生态视角下在线健康社区用户情感交互意愿的影响因素研究. *现代情报*, *42*(1), 97−107.

*李长荣, 纪雪梅, 郭凤仪. (2021). 突发公共卫生事件中在线健康社区关键用户的情感表达特征研究. *现代情报*, *41*(7), 85−93+102.

*廖毅, 姚晓剑, 聂静虹. (2022). 从信息分享到在线共情：网络健康社群的社会支持行为分析. *新闻研究导刊*, *13*(14), 35−37.

*吕英杰, 赵涵, 吴军. (2022). 线上健康社区精神障碍患者行为画像. *中国心理卫生杂志*, *36*(5), 385−390.

*门秀萍, 魏瑞斌, 吴小兰. (2020). 社交网络中的抑郁症用户语言和行为特征分析及检测. *现代情报*, *40*(6), 76−87.

*潘涛涛, 吕英杰. (2022). 在线健康社区中基于 SOR 模型的用户参与行为影响因素研究. *情报资料工作*, *43*(2), 76−83.

*潘文静, 刘迪一. (2021). 在线互助论坛中如何获得社会支持: 结构化社会资本与礼貌原则的影响. *国际新闻界*, *43*(4), 51−73.

*潘文静, 胡敬凡. (2020). 网络社区中的社会支持:理论模型与实证研究分析. *新闻春秋*, (2), 72−82.

*佘文斌, 张倩倩. (2022). 矛盾之所: 在线抑郁症社区中的社会支持和数字压力. *新闻记者*, (10), 85−96.

宋琪, 张璐, 高莉芳, 程豹, 陈扬. (2023). “行高人非”还是“见贤思齐”？职场上行比较对员工行为的双刃剑效应. *心理学报*, (4), 658−670.

王天夫. (2024). 焦虑社会及其根源. *北大社会学刊*, (2).

*晏青, 刘钰. (2022). 社交媒体平台抑郁群体的社会支持寻求研究——基于对微博“抑郁症超话”的考察. *新闻界*, (6), 45−56+64.

*张丛丽, 周宗奎. (2018). 被动性社交网站使用、社交焦虑、反刍思维与青少年抑郁的关系:有调节的中介效应分析.

中国临床心理学杂志, *26*(3), 490−493+497.

*张薇薇, 蒋雪. (2020). 在线健康社区用户持续参与动机的演变机理研究. *管理学报*, *17*(8), 1245−1253.

张向葵, 田录梅. (2005). 自尊对失败后抑郁、焦虑反应的缓冲效应. *心理学报*, (2), 240−245.

*赵雪芹, 吴鹏, 胡慧慧. (2023). 基于集体价值创造的在线健康社区价值共创行为研究——以“百度抑郁症吧”为例. *情报科学*, *41*(3), 109−118.

*周涛, 杨文静. (2020). 基于社会影响理论的在线健康社区用户知识分享行为研究. *信息与管理研究*, *5*(6), 12−21.

*Alfasi, Y. (2019). The grass is always greener on my friends' profiles: The effect of Facebook social comparison on state self-esteem and depression. *Personality and Individual Differences*, *147*, 111−117.

Allan, S., & Gilbert, P. (1995). A social comparison scale: Psychometric properties and relationship to psychopathology. *Personality and Individual Differences*, *19*(3), 293−299.

*Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J. (2016). The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. *Current Opinion in Psychology*, *9,* 44−49.

*Barta, K., Wolberg, K., & Andalibi, N. (2023). Similar others, social comparison, and social support in online support groups. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, *7*(CSCW2), 1−35.

*Batenburg, A., & Das, E. (2015). Virtual support communities and psychological well-being: The role of optimistic and pessimistic social comparison strategies. *Journal of Computer-Mediated Communication, 20*(6), 585−600.

Bäzner, E., Brömer, P., Hammelstein, P., & Meyer, T. D. (2006). Current and former depression and their relationship to the effects of social comparison processes. Results of an internet-based study. *Journal of Affective Disorders, 93*(1), 97−103.

Bennenbroek, F. T. C., Buunk, B. P., van der Zee, K. I., & Grol, B. (2002). Social comparison and patient information: What do cancer patients want? *Patient Education and Counseling*, *47*(1), 5−12.

*Blomfield Neira C. J., Barber B. L. (2014). Social networking site use: Linked to adolescents' social self-concept, self-esteem, and depressed mood. *Australian Journal of Psychology*, *66*(1), 56−64.

*Brandenberg, G., Ozimek, P., Bierhoff, H. W., & Janker, C. (2019). The relation between use intensity of private and professional SNS, social comparison, self-esteem, and depressive tendencies in the light of self-regulation. *Behaviour & Information Technology*, *38*(6), 578−591.

Burke, M., & Kraut, R. E. (2016). The relationship between Facebook use and well-being depends on communication type and tie strength. *Journal of Computer-Mediated Communication*, *21*(4), 265−281.

Butzer, B., & Kuiper, N. A. (2006). Relationships between the frequency of social comparisons and self-concept clarity, intolerance of uncertainty, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, *41*(1), 167−176.

Buunk, B. P., & Gibbons, F. X. (2000). Toward an enlightenment in social comparison theory: Moving beyond classic and Renaissance approaches. In J. Suls & L. Wheeler (Eds.), *Handbook of social comparison: Theory and research* (pp. 487−499). Kluwer Academic Publishers.

Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2007). Social comparison: The end of a theory and the emergence of a field. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, *102*(1), 3−21.

Colasante, T., Lin, L., De France, K., & Hollenstein, T. (2022). Any time and place? Digital emotional support for digital natives. *American Psychologist*, *77*(2), 186−195.

Chen, L., Baird, A., & Straub, D.W. (2019). Fostering participant health knowledge and attitudes: An econometric study of a chronic disease-focused online health community. *Journal of Management Information Systems*, *36*(1), 194−229.

*Chen, Z. Z., Wu, Y., Ma, H. Y., Niu, G. F., & Wang, W. X. (2023). The effect of social networking site use on depression in graduate students: The mediating role of negative social comparison and moderating role of implicit personality theories. *Behavioral Sciences*, *13*(5), 412.

*Choi, S., & Kim, E.-M. (2020). Between Instagram browsing and subjective well-being: Social comparison or emotional contagion? *Media Psychology*, *24*(6), 1−25.

Dabbs, J. M., Jr., & Helmreich, R. L. (1972). Fear, anxiety, and affiliation following a role-played accident. *Journal of Social Psychology*, *86*(2), 269−278.

de la Torre-Luque, A., Fiol-Veny, A., Balle, M., Nelemans, S., & Bornas, X. (2020). Anxiety in early adolescence: Heterogeneous developmental trajectories, associations with risk factors and depressive symptoms. *Child Psychiatry & Human Development*, *51*, 527−541.

*de Vries, D. A., Möller, A. M., Wieringa, M. S., Eigenraam, A. W., & Hamelink, K. (2018). Social comparison as the thief of joy: Emotional consequences of viewing strangers' Instagram posts. *Media Psychology, 21*(2), 222−245.

Dhar, R., & Sherman, S. (1996). The effect of common and unique features in consumer choice. *Journal of Consumer Research, 23*(3), 193−203.

Everaert, J., Bronstein, M. V., Cannon, T. D., & Joormann, J. (2018). Looking through tinted glasses: depression and social anxiety are related to both interpretation biases and inflexible negative interpretations. *Clinical Psychological Science*, *6*(4), 517−528.

*Faelens, L., Hoorelbeke, K., Soenens, B., Van Gaeveren, K., De Marez, L., De Raedt, R., & Koster, E. H. W. (2021). Social media use and well-being: A prospective experience-sampling study. *Computers in Human Behavior, 114,* 106510.

*Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: the impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image, 13*, 38−45.

*Feinstein, B. A., Hershenberg, R., Bhatia, V., Latack, J. A., Meuwly, N., & Davila, J. (2013). Negative social comparison on Facebook and depressive symptoms: Rumination as a mechanism. *Psychology of Popular Media Culture, 2(*3), 161−170.

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, *7*(2), 117−140.

Fischer, A., Manstead, A., Lewis, I., Haviland-Jones, J., & Barrett, L. (2016). Social functions of emotion and emotion regulation. In M. Lewis, J. Haviland-Jones & L.F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (4th edition). New York: Guilford.

Gerard, H. B. (1963). Emotional uncertainty and social comparison. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, *66*(6), 568−573.

Gerard, H. B., & Rabbie, J. M. (1961). Fear and social comparison. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, *62*(3), 586−592.

Gibbons, F. X., Blanton, H., Gerrard, M., Buunk, B., & Eggleston, T. (2000). Does Social comparison make a difference? Optimism as a moderator of the relation between comparison level and academic performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *26*(5), 637−648.

*Goodman, F. R., Kelso, K. C., Wiernik, B. M., & Kashdan, T. B. (2021). Social comparisons and social anxiety in daily life: An experience-sampling approach. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, *130*(5), 468–489.

*Hai, R., & Yang, Y. (2022). Social network site appearance comparison's prediction of anxiety among chinese females: The mediation effect of body area satisfaction, overweight preoccupation, and self-esteem. *Frontiers in Psychiatry*, 13, Article 775782.

Hankin, B. L., Young, J. F., Abela, J. R. Z., Smolen, A., Jenness, J. L., Gulley, L. D., Technow, J. R., Gottlieb, A. B., Cohen, J. R., & Oppenheimer, C. W. (2015). Depression from childhood into late adolescence: Influence of gender, development, genetic susceptibility, and peer stress. *Journal of Abnormal Psychology*, *124*(4), 803–816.

Helgeson, V. S., & Mickelson, K. D. (1995). Motives for social comparison. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *21*(11), 1200–1209.

Higgins, J. P. T., Thomas, J., Chandler, J., Cumpston, M., Li, T., Page, M., & Welch, V. (2019). *Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions*. 2nd Edition. Chichester (UK): John Wiley & Sons.

Hillman, J. G., Fowlie, D. I., & MacDonald, T. K. (2023). Social verification theory: A new way to conceptualize validation, dissonance, and belonging. *Personality and Social Psychology Review*, *27*(3), 309–331.

*Irmer, A., & Schmiedek, F. (2023). Associations between youth's daily social media use and well-being are mediated by upward comparisons. *Communications Psychology, 1*(1), Article 12.

*Jang, K., Park, N., & Song, H. (2016). Social comparison on Facebook: Its antecedents and psychological outcomes. *Computers in Human Behavior*, *62*, 147–154.

*Jiang, S., & Ngien, A. (2020). The effects of Instagram use, social comparison, and self-esteem on social anxiety: A survey study in Singapore. *Social Media + Society*, *6*(2), 2056305120912488.

*Jing, Y., & Jiang, G. (2024). "No man is an island": How Chinese netizens use deliberate metaphors to provide "depression sufferers" with social support. *Digital Health*, 10. 20552076241228521.

*Johnson, B. (2021). Look up, look down: Articulating inputs and outputs of social media social comparison. *Journal of Communication Technology*, *4*(1), 28–53.

*Johnson, B. K., & Knobloch-Westerwick, S. (2014). Glancing up or down: Mood management and selective social comparisons on social networking sites. *Computers in Human Behavio*r, 41, 33–39.

Kernis, M. H., Paradise, A. W., Whitaker, D. J., Wheatman, S. R., & Goldman, B. N. (2000). Master of one's psychological domain? Not likely if one's self-esteem is unstable. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *26*(10), 1297–1305.

Kennerley Helen. (1997). Overcoming anxiety: A self-help guide using cognitive behavioral techniques. New York: New York University Press.

Klein, W. M., & Weinstein, N. D. (2013). Social comparison and unrealistic optimism about personal risk. In B. P. Buunk, F. X. Gibbons, & A. Buunk (Eds.), *Health, coping, and well-being: Perspectives from social comparison theory* (pp. 25–61). Psychology Press.

Kulik, J. A., & Mahler, H. I. M. (2000). Social Comparison, Affiliation, and Emotional Contagion under Threat. In Suls J. & Wheeler

L. (Eds.), *Handbook of social comparison: Theory and research* (pp. 295–320). Springer US.

*Lee, S. Y. (2014). How do people compare themselves with others on social network sites?: The case of Facebook. *Computers in Human Behavior*, *32,* 253–260.

Leroy, T., Christophe, V., Delelis, G., Corbeil, M., & Nandrino, J. L. (2010). Social affiliation as a way to socially regulate emotions: Effects of others' situational and emotional similarities. *Current Research in Social Psychology*, *16*(1).

Li, S. Y., & Feng, B. (2015). What to say to an online support-seeker? The Influence of others' responses and support-seekers' replies. *Human Communication Research, 41*(3), 303–326.

*Li, Y. (2019). Upward social comparison and depression in social network settings. *Internet Research, 29*(1), 46–59.

Locock, L., & Brown, J. B. (2010). "All in the same boat"? Patient and carer attitudes to peer support and social comparison in Motor Neurone Disease (MND). *Social Science & Medicine, 71*(8), 1498–1505.

Lu, Y., Pan, T., Liu, J., & Wu, J. (2020). Does usage of online social media help users with depressed symptoms improve their mental health? Empirical evidence from an online depression community. *Frontiers in Public Health*, *8*, 581088.

*Lup, K., Trub, L., & Rosenthal, L. (2015). Instagram #instasad?: Exploring associations among Instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, *18*(5), 247–252.

*Malloch, Y., Zhang, J., & Qian, S. (2023). Effects of social comparison direction, comparison distance, and message framing on health behavioral intention in online support groups. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 17*(3), Article 10.

Marsh, K. L., & Webb, W. M. (1996). Mood uncertainty and social comparison: Implications for mood management. *Journal of Social Behavior and Personality, 11*(1), 1–26.

McCarthy, P. A., & Morina, N. (2020). Exploring the association of social comparison with depression and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *27*(5), 640–671.

McComb, C. A., Vanman, E. J., & Tobin, S. J. (2023). A meta-analysis of the effects of social media exposure to upward comparison targets on self-evaluations and emotions. *Media Psychology*, *26*(5), 612–635.

McPherson, M., Smith-Lovin, L., & Cook, J. M. (2001). Birds of a feather: Homophily in social networks. *Annual Review of Sociology*, *27*(1), 415–444.

Mirzaei, T., & Esmaeilzadeh, P. (2021). Engagement in online health communities: Channel expansion and social exchanges. *Information & Management*, *58*(1), 103404.

Miller, N., & Zimbardo, P. G. (1966). Motives for fear-induced affiliation: Emotional comparison or interpersonal similarity? *Journal of Personality*, *34*(4), 481–503.

Molleman, E., Pruyn, J., & Van Knippenberg, A. (1986). Social comparison processes among cancer patients. *British Journal of Social Psychology*, *25*(1), 1–13.

Morris, W. N., Worchel, S., Bios, J. L., Pearson, J. A., Rountree, C. A., Samaha, G. M., Wachtler, J., & Wright, S. L. (1976). Collective coping with stress: Group reactions to fear, anxiety, and ambiguity. *Journal of Personality and Social Psychology, 33*(6),

674–679.

Mussweiler, T. (2003). Comparison processes in social judgment: Mechanisms and consequences. *Psychological Review*, *110*(3), 472–489.

*Nesi, J., & Prinstein, M. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology, 43*, 1427−1438.

*Okano, H., & Nomura, M. (2023). Examining social anxiety and dual aspects of social comparison orientation: The moderating role of self-evaluation of social skills. *Frontiers in Psychology*, *14*, Article 1270143.

*Ozimek, P., & Bierhoff, H. W. (2020). All my online-friends are better than me–three studies about ability-based comparative social media use, self-esteem, and depressive tendencies. *Behaviour & Information Technology*, *39*(10), 1110−1123.

*Park, H. J., & Park, Y. B. (2024). Negative upward comparison and relative deprivation: Sequential mediators between social networking service usage and loneliness. *Current Psychology, 43*(10), 9141−9151.

*Park, S. Y., & Baek, Y. M. (2018). Two faces of social comparison on Facebook: The interplay between social comparison orientation, emotions, and psychological well-being. *Computers in Human Behavior*, *79*, 83−93.

*Pang, H. (2021). Unraveling the influence of passive and active WeChat interactions on upward social comparison and negative psychological consequences among university students. *Telematics and Informatics, 57*, 101510.

*Parsons, C. A., Alden, L. E., & Biesanz, J. C. (2021). Influencing emotion: Social anxiety and comparisons on Instagram. *Emotion*, *21*(7), 1427−1437.

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Beha*vior, *29*(4), 1841−1848.

Schachter, S. (1959). T*he psychology of affiliation: Experimental studies of the sources of gregariousness*. Stanford University Press.

*Shi, J., & Khoo, Z. (2023). Words for the hearts: a corpus study of metaphors in online depression communities. *Frontiers in Psychology*, *14*, Article 1227123.

Smith, R. H. (2000). Assimilative and contrastive emotional reactions to upward and downward social comparisons. In J. Suls & L. Wheeler (Eds.), *Handbook of social comparison: Theory and research* (pp. 173−200). Kluwer Academic Publishers.

*Steers, M.-L. N., Wickham, R. E., & Acitelli, L. K. (2014). Seeing everyone else's highlight reels: How Facebook usage is linked to depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology, 33*(8), 701−731.

Stukas, A. A., & Clary, E. G. (2012). Altruism and helping behavior. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Second Edition) (pp. 100−107). Academic Press.

Suls, J., Wan, C. K., Barlow, D. H., & Heimberg, R. G. (1990). The fallacy of uniqueness: Social consensus perceptions of anxiety disorder patients and community residents. *Journal of Research in Personality*, *24*(4), 415−432.

Suls, J., & Wheeler, L. (2000). A selective history of classic and neo-social comparison theory. In J. Suls & L. Wheeler (Eds.), *Handbook of social comparison: Theory and research* (pp. 3−19). Kluwer Academic Publishers.

Swallow, S. R., & Kuiper, N. A. (1992). Mild depression and frequency of social comparison behavior. *Journal of Social and Clinical Psychology, 11*(2), 167−180.

Taylor, S. E. (2011). *Affiliation and stress*. In S. Folkman (Ed.), *The Oxford handbook of stress, health, and coping* (pp. 86−100). Oxford University Press.

*Tang, J., Yao, X., & Yu, G. (2021). Exploring the online behavior of users of online depression-focused communities: Comparing communities with different management types. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 1707−1724.

*Tandoc, E. C., Ferrucci, P., & Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: Is Facebooking depressing? *Computers in Human Behavior*, 43, 139−146.

Teichman, M. (1977). Affiliative behaviours among soldiers during war-time. *British Journal of Social and Clinical Psychology*, *16*(1), 3−7.

Tennen, H., McKee, T. E., & AZeck, G. (2000). *Social comparison processes in health and illness.* In J. Suls & L. Wheeler (Eds.), *Handbook of social comparison: Theory and research* (pp. 443–483). Dordrecht, NL: Kluwer.

*Thoits, P. A. (2021). "We know what they're going through": Social support from similar versus significant others. *Sociological Quarterly*, *62*(4), 643−664.

Trower, P., & Gilbert, P. (1989). New theoretical conceptions of social anxiety and social phobia. *Clinical Psychology Review*, *9*(1), 19−35.

Van der Zee, K., Oldersma, R., Buunk, B. P., & Bos, D. M. (1998). Social comparison preferences among cancer patients as related to neuroticism and social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *75*(3), 801−810.

*Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., Ybarra, O., Jonides, J., & Kross, E. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology. General*, *144*(2), 480−488.

*Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture, 3*(4), 206−222.

*Wang, W., Wang, M. Z., Hu, Q., Wang, P. C., Lei, L., & Jiang, S. (2020). Upward social comparison on mobile social media and depression: The mediating role of envy and the moderating role of marital quality. *Journal of Affective Disorders*, 270, 143−149.

Wang, Z., Walther, J. B., Pingree, S., & Hawkins, R. P. (2008). Health information, credibility, homophily, and influence via the Internet: Websites versus discussion groups. *Health Communication, 23*(4), 358−368.

Weiss, H. M., & Cropanzano, R. (1996). Affective Events Theory: A theoretical discussion of the structure, causes and consequences of affective experiences at work. In *Research in organizational behavior: An annual series of analytical essays and critical reviews* (pp. 34−74). Elsevier Science/JAI Press.

Wetherall, K., Robb, K. A., & O'Connor, R. C. (2019). Social rank theory of depression: A systematic review of self-perceptions of social rank and their relationship with depressive symptoms and suicide risk. *Journal of Affective Disorders*, *246,* 300−319.

Wrightsman, L. S., Jr. (1960). Effects of waiting with others on changes in level of felt anxiety. *Journal of Abnormal and Social Psychology, 61*(2), 216−222.

*Yip, J. W. C. (2019). Evaluating the communication of online social support: A mixed-methods analysis of structure and content. *Health Communicatio*n, *35*(10), 1210−1218.

Yoon, S., Verona, E., Schlauch, R., Schneider, S., & Rottenberg, J. (2020). Why do depressed people prefer sad music? *Emotion*, *20*(4), 613−624.

*Yue, Z. Y., Zhang, R. W., & Xiao, J. (2022). Passive social media use and psychological well-being during the COVID-19 pandemic: The role of social comparison and emotion regulation. *Computers in Human Behavior*, *127,* 107050.

Zimbardo, P., & Formica, R. (1963). Emotional comparison and self-esteem as determinants of affiliation. *Journal of Personality*, *31*(2), 141−162.

Zhao W. G., Ding W., Li Q.T., Wang X. N. & Zhao M. (2022). Compared with him or her, I am not good enough: How to alleviate depression due to upward social comparison? *The Journal of Psycholo*gy, *156*(7), 512−534.

Zhen, R., Quan, L., & Zhou, X. (2018). How does social support relieve depression among flood victims? The contribution of feelings of safety, self-disclosure, and negative cognition. *Journal of Affect Disorder*, *229*, 186−192.

附录

表 1 社交网络平台加剧社会比较对情绪的负面影响的研究

作者(年份)	定性/定量	社会比较测度	因变量	自变量	中介/调节变量	主要结论
Feinstein (2013)	定量	问卷	抑郁	社会比较频率和方向	反刍(中介)	Facebook 消极社会比较预测三周后抑郁，反刍起中介作用。
Lee (2014)	定量	问卷	消极情绪	Facebook 使用	社会比较频率(中介) 社会比较倾向、自尊、自我不确定和自我意识(调节)	Facebook 社会比较频率与因比较而产生负面情绪的频率之间正相关。个体的人格特征（社会比较倾向、自尊、自我不确定和自我意识）会影响比较频率。
Vogel et al. (2014)	定量	实验 问卷	自我评估和自尊	Facebook 使用	上行和下行比较(中介)	上行比较介导了频繁使用社交媒体和低自尊、低自我评价和幸福感之间的关系。面对上行比较对象(健康、社交网络活跃高)，社会比较倾向强的个体的情绪、自尊显著下降，自我认知平衡能力也较差。强调社会比较、个体差异在 Facebook 使用与抑郁的关系中的重要性。
Blomfield (2014)	定量	问卷	抑郁、社会自我构念、自尊	SNS 使用和投入频率	是否有名片、性别(调节)	SNS 为社会比较和同伴反馈提供平台。SNS 使用与自我概念、自尊和抑郁情绪的关系在女性青少年更显著。由于年轻人在自我评估时进行不切实际和夸大的比较，其对社交网络的投入预测低自尊和抑郁。
Johnson & Knobloch (2014)	定量	实验	情绪(消极/积极)	社会比较	比较维度(事业成功和外貌吸引力)(调节)	SNS 用户选择回避上行比较可以改善和控制消极情绪。
Steers (2014)	定量	日记	抑郁	Facebook 使用频率(Facebook 花费时间和登陆次数)	社会比较(中介) 性别(调节)	三种类型 Facebook 社会比较(上行、下行和非定向比较)介导了 Facebook 上花费的时间和登录次数与抑郁症状之间的关系。
Appel (2015)	定量	实验	嫉妒	社会比较	抑郁(调节)	与没有吸引力的个人资料相比，有吸引力的个人资料使参与者认为自己低人一等并感到更嫉妒。抑郁个体在比较时感到更自卑和嫉妒。
Fardouly et al. (2015)	定量	实验	抑郁	Facebook 使用	社会比较和嫉妒(中介)	浏览 Facebook 的女性的情绪评价低于浏览对照网站的女性。强烈倾向于将自己的吸引力与他人比较的参与者对自己的外表不太满意。
Verduyn (2015)	定量	问卷	幸福感	Facebook 被动使用(例如，浏览他人名片)	社会比较和嫉妒(中介)	消极社会比较介导了被动浏览 Facebook 与幸福感的负相关关系，抑郁个体在 Facebook 比较时会产生更强的自卑和嫉妒。
Nesi & Prinstein (2015)	定量	问卷	抑郁	社会比较和寻求反馈	性别和受欢迎 程度(调节)	在线社会比较和寻求反馈与女性青少年抑郁症状有关，尤其对于不受欢迎的青少年。
Lup et al. (2015)	定量	问卷	抑郁	Instagram 使用	社会比较(中介) 陌生用户数量(调节)	消极社会比较介导 Instagram 使用频率与抑郁的正相关关系。陌生人关注数量调节 Instagram 使用与社会比较(显著)和抑郁症状(边缘)的关系。

Batenburg & Das (2015)	定量	问卷	心理幸福感(抑郁、担忧、情绪健康)	线上社区活动(浏览和发帖)频率	社会比较(中介)	线上社区社会比较直接影响心理幸福感。浏览时长和发帖频率与上行同化(积极比较来找到希望、认可和理解)正相关；与下行同化和上行对比比较(悲观比较策略)共同预测了担忧和抑郁。线下社会支持和心理帮助、疾病阶段也影响心理幸福感。
Tandoc, Ferrucci & Duffy (2015)	定量	问卷	抑郁	Facebook 使用	嫉妒(中介)	Facebook 使用对抑郁的影响由 Facebook 嫉妒介导。嫉妒在 SNS 环境中很普遍，用户经常将自己与更高社会地位的其他人比较。
Jang, Park & Song (2016)	定量	问卷	心理健康	Facebook 使用	社会比较(中介) 自尊、印象管理 (调节)	Facebook 超人际交流利于上行比较，低自尊者更易在 Facebook 社会比较中受伤，更关注印象管理的人更有可能在 Facebook 比较。
张丛丽，周宗奎 (2018)	定量	问卷	抑郁	被动性社交网站使用	社交焦虑(中介) 反刍思维(调节)	社交焦虑在被动社交网站使用对青少年抑郁的影响中起部分中介作用，且该中介效应受反刍思维的调节。
de Vries et al (2018)	定量	问卷	抑郁	社交媒体使用(浏览陌生人的发帖)		社交媒体上积极帖子居多，因为人们倾向于展示自己和生活中最积极的一面。浏览他人的积极的帖子会嫉妒和感觉他人生活更美好，对情绪产生负面影响。
Park & Baek (2018)	定量	问卷	心理幸福感	基于社会比较的情绪	社会比较	社会比较对 Facebook 用户心理健康积极或消极影响取决于社会比较的情绪这一中介。能力的比较通过抑郁和嫉妒而降低心理幸福感；通过担心和同情提升心理幸福感。观点的比较通过增加乐观和激励情绪或减少抑郁和嫉妒而提升心理幸福感。
Brandenberg et al. (2019)	定量	问卷	抑郁	XING、Facebook 使用	自尊、社会比较	私人和专业 SNS 使用与能力的比较和抑郁倾向正相关，与自尊负相关。一般社会比较和与观点的比较与 Facebook 的使用呈正相关。
Li (2019)	定量	问卷	抑郁	SNS 社会比较	嫉妒(中介) 自我效能感(调节)	嫉妒介导 SNS 上行比较与抑郁间的关系。
Alfasi (2019)	定量	实验	自尊和抑郁	Facebook 社会比较	社会比较倾向(调节)	Facebook 上行比较降低状态自尊，提升抑郁水平。
Ozimek & Bierhoff. (2020)	定量	实验 问卷	抑郁	社交网站使用	能力的社会比较、自尊(中介)	Facebook/XING 的被动使用与抑郁的关系由能力的比较、低自尊水平介导。
Li (2019)	定量	问卷	抑郁	社交网站上行社会比较	嫉妒(中介) 自我效能感(调节)	嫉妒介导了社交网站上行比较与抑郁间的关系，并受自我效能感调节
Choi & Kim (2020)	定量	准实验	情绪(消极/积极)、生活满意度	比较方向和信息效价		接触积极信息和上行比较信息与嫉妒正相关。信息的情绪传染效应强于社会比较效应。
Jiang & Ngien (2020)	定量	问卷	焦虑	Instagram 使用	社会比较和自尊(中介)	社会比较和作为中间结果的自尊在 Instagram 使用与焦虑之间发挥完全中介。
Pang, (2021)	定量	问卷	抑郁和错失恐惧	WeChat 使用(主动/被动)	上行社会比较(中介)	上行比较在微信被动使用与抑郁情绪和错失恐惧之间起中介作用。

Faelens et al. (2021)	定量	实验	消极情绪(焦虑、紧张、悲伤)	SNS 使用	社会比较、自尊和重复性消极思维(中介)	Facebook 使用与负面情绪有关。Facebook 使用增加了社会比较的可能性，而社会比较与更多的重复性消极思维和更低的自尊有关。
Johnson (2021)	定量	问卷	情绪(积极/消极)	Facebook 使用	社会比较、自尊和多元无知	年轻人和频繁使用 Facebook 的人更多地进行上行比较。上行比较会增强负面情绪，损害自尊，并产生多元无知。下行比较可以改善情绪。
Parsons & Biesanz (2021))	定量	实验 问卷	情绪	Instagram 社会比较	社会等级感知、自尊	等级感知的降低会导致积极情绪和与外表相关的自尊的降低。高社交焦虑者使用 Instagram 时社会等级感低，消极情绪的上升幅度更大，状态自尊的下降幅度也更大。
Goodman et al. (2021)	定量	日记	社交焦虑	社会比较	自我观点(中介)	社交焦虑与不利的、不稳定的社会比较有关。与社交焦虑程度较低的参与者相比，特质社交焦虑/自闭症患者的社会比较与瞬间情感/社交焦虑间的联系更紧密。社交焦虑与不利的、不稳定的自我观点有关，进而与幸福感有关。
Yue, Zhang & Xiao (2022)	定量	问卷	压力	社交媒体使用	社会比较(中介) 认知重评、隔离状态(调节)	COVID-19 疫情期间，社交媒体被动使用通过社会比较与感知压力呈负相关。认知重评与不健康的比较负相关，与健康的比较正相关。
Wang et al. (2023)	定量	问卷	抑郁	上行社会比较	嫉妒(中介) 婚姻质量(调节)	社交媒体上行比较与抑郁的正相关关系完全由嫉妒介导。上行比较对抑郁的直接影响以及上行比较与妒忌的关系都受婚姻质量调节。
Hai & Yang (2023)	定量	问卷	焦虑	社交网站外貌比较	多维身体-自我关系, 自尊(中介)	社交网站外貌比较通过身体部位满意度和自尊的连锁中介影响焦虑。
Park & Park (2024)	定量	问卷	孤独	社交媒体使用	消极上行比较和相对剥夺感(中介)	社交媒体使用通过消极上行比较和相对剥夺感的连续中介增强孤独。
Irmer & Schmiedek (2023)	定量	日记	主观幸福感(积极/消极的自我价值和情绪)	社交媒体使用	上行社会比较(对他人更富裕的总体印象)	社交媒体上行比较(部分)介导了社交媒体的使用对主观幸福感的影响。上行社会比较与所有维度的主观幸福感降低有关。
Chen et al. (2023)	定量	问卷	抑郁	SNS 使用	消极社会比较(中介) 内隐型人格(调节)	社交网站的使用与消极社会比较和抑郁正相关。消极社会比较的中介效应受个体内隐人格差异的调节。
Okano &Nomura (2023)	定量	问卷	社交焦虑	社会比较	社交能力自我评估	社交焦虑与能力的比较正相关，但与观点的比较无关。社交能力自我评价较低的人在可观察到的他人情况下的社交焦虑与能力的比较之间的关系更强。

表 2 网络健康社区中情绪情感的研究

维度	作者(年份)	网络健康社区	因变量	自变量	相关结论
信息	潘文静,刘迪一(2021)	在线抑郁论坛	回帖数量和长度	帖子话题类型、语言特点	在求助性文本的措辞上，情感表达、人称代词使用、非正式语言使用、阐述问题的深入程度等礼貌原则策略能有效增加收到回复的数量和长度。基于情感的讨论相对较少体现等级性，用户间易建立起更紧密的联系，利于积累社会资本，目的是交换情感支持(即分享情感和寻求安慰)，而非寻求解决现实问题的确切答案。
	Tang, Yao & Yu, (2021)	在线抑郁社区			表达积极情绪的用户会提供更多的社会支持，他们在有管理的在线抑郁社区中更活跃，也更愿意提供帮助和服务，而表达消极情绪的用户参与无管理在线抑郁社区时间更久也更活跃。无管理的社区响应对成员的社会支持和时间跨度有积极影响。
	查国清,胡超然,孙铭涛等(2022)	微博跟帖			自我披露的微博文本特征可识别用户情绪和心理状态，检测是否疑似抑郁或抑郁。
	门秀萍,魏瑞斌,吴小兰(2020)	推特			抑郁用户的帖子用语广泛使用第一人称、否定词、感知类和消极情绪词、极端词、无实义的功能词和填充赘词等,语言可读性较低。
	李长荣,纪雪梅,郭凤仪(2021)	丁香园、好大夫在线、百度贴吧	情感表达	用户社交网络	高影响力用户倾向于发布更多带有情感色彩的推文，表达更多的鼓励和同情，拥有更多经验和偏激情感的用户发布的帖子在社区中起重要作用。
	Shi & Khoo (2021)	在线抑郁社区			通过识别社区语料库中的抑郁隐喻，确定了抑郁症患者所处的社会文化环境：缺乏线下支持、社会鄙视以及线上支持对线下支持的替代性。强调了识别在线健康社区中使用的隐喻语言包括个人生活、人际关系、时间和网络文化的隐喻。
	吕英杰,赵涵,吴军(2022)	精神障碍在线健康社区			用户正向情感表达要多于负向情感。患者聚集起来没有产生负向情感不断积累的回音室，而是报团取暖，互相提供支持和帮助。
	贺珊等(2023)	微信、QQ、微博丁香园、好大夫在线、微医等	健康信息交流	个人健康信念	健康信息交流可以获取信息、消除不确定性、缓解焦虑和减少消极认知。行为态度、健康焦虑等情感变量介导了认知动因与健康信息交流行为间的关系。
	Jing & Jiang (2024)	抑郁超话			抑郁的刻意隐喻(未来预期的概念化，如美好的形象、胜利的战斗、被打败的黑狗等)是重要的在线社会支持资源，有助于表达同理心，并通过更具常识性和非评判性的概念将抑郁症正常化。儒学元素蕴含在隐喻和与文化相关的社会支持表达中。
用户	高靖超等(2023)	高血压吧			健康焦虑用户群体的情感、主题、信息行为表现和特征标签分析表明，高血压群体画像分为恐惧型、愤怒型、抑郁型和厌恶型 4 类。
	Barta et al. (2023)	妊娠损失在线社区			在线健康支持小组中社会支持和社会比较之间具有协同作用。身份和经历的相似性对社会比较和社会支持的结果具有突出作用，对相似性的感知是社会比较和社会支持过程的基础。在线社区内的宽容原则极为重要。

	Malloch et al. (2023)	节食减肥在线社区	自尊和健康结果	社会比较方向和比较距离	自我披露健康问题时，疾病经历的叙事框架彰显了用户的思维和情感信号。他人的客观健康状况和主观信息框架会影响比较者的认知反应。感知相似性和自尊都有助于提高健康效能，从而产生健康行为意向。信息框架调节了感知相似性的比较效应以及由此产生的自尊和健康结果。
	晏青,刘钰(2022)	抑郁超话			抑郁群体通过超话“发声话筒”来自我表达、情感互动、被赋予能动性和可见性。情感类文本互动(表达消极情绪和表示陪伴安慰)构建用户情感共在的共同体，获取(在人生经历、生活境况上有共性的)同伴支持。情感支持比信息支持对精神心理患者更重要。
	赵雪芹,吴鹏,胡慧慧(2023)	抑郁症吧			社区是用户间实现价值共创的“风水宝地”，包括情感倾诉、闲聊问候等社会价值；分享患病或治疗经历、寻求病情帮助、科普相关知识等知识价值；以及特定交流模式、描述/询问社区规范等文化价值。
	潘涛涛,吕英杰(2022)	在线抑郁论坛	用户参与	信息、情感、社交支持	社会支持正向影响情绪，益于缓解紧张、焦虑等消极情绪进而影响参与行为。精神类疾病患者(情绪波动通常比较明显)更易受社会支持影响，情绪的中介作用更强。
用户	佘文斌,张倩倩(2022)	豆瓣“抑郁症的哲学治疗”小组			情感和归属是网络健康社区建构的基础。在线抑郁症社区中基于共同遭际和患者身份，成员之间感知和理解彼此的痛苦、鼓励共情、互通声息和抱团取暖。用户比较他人的症状、影响与自身的经验知识等。消极的上行比较倾向可能导致用户对自我的负面情绪，并更专注于自身的困难处境。
	Thoits (2021)	心连心非营利自助社区			与 (经历上相似的、成功应对了当前压力或威胁的) 比较对象互动能获得鼓励、保证、希望、榜样和团结感、事实信息和应对建议。相似他者(同样经历过逆境的他人)可以提供源于他们对压力产生的情绪和情境挑战的个人把握的支持，从而有效帮助缓冲压力。包括：感同身受地理解当事人的恐惧与忧虑、诱发希望的未来自我模型(榜样示范)、平息恐惧、传递归属感/团聚感、允许倾诉/接受/认可感受或担忧、表示爱/关怀/关心/理解/同情、给予鼓励陪伴等情感支持，以及对情境的认知重评、针对具体情境的指导、详细的信息和建议等信息支持。
	周涛,杨文静(2020)	丁香医生、好大夫、阿里健康、春雨医生、Keep、知乎健康	知识分享意愿和行为	信息支持、情感支持、隐私关注	情感支持提供的安慰、鼓励、关心等能通过社会影响有效缓解负面情绪，促进对社区规范的认同，进而影响知识分享意愿和行为。
	Yip (2020)	焦虑和抑郁在线互助社区			在线自助团体中的社会支持让情绪不稳定或患有精神疾病的用户受益。用户分享疾病发作亲身经历，表达焦虑情绪寻求情感支持，希望了解他人是否也有类似经历。

用户	纪雪梅,李长荣 (2022)	医享网“乳腺癌圈”	情感交互意愿	健康状况和经验自我评估；话题相关度和价值性；平台有用性和感知易用性；群体联结和认同	情感是一种社会信息，是用户生产和消费的对象。健康社区内情感色彩和特征强烈，用户渴望倾诉情感，容易产生情感共鸣。健康经验自我评估负向影响情感交互意愿，话题价值性、感知平台有用性、群体联结和认同正向影响情感交互意愿。
	潘文静,胡敬凡 (2020)	网络健康社区			增进社会联系形成和维系的网络社区会激发社会比较，用户间的感知相似性会促进线上社会支持的交换。人们在网络社区中寻求信息并与他人比较，从有类似经历的他人那里获取有用的信息或情感支持。通过比较可以提升心情，感觉轻松安心鼓舞，或者感觉沮丧、压力更大，更关注自己病痛或不愿积极应对疾病。认同境况更差的病友(下行比较认同)而不认同恢复得好的病友会降低心理健康水平。
	成全, 郑抒琳 (2023)	在线健康社区			用户健康需求与情感需求相关。除知识需求，人们往往需要情感支持, 在社区寻求相似经历的群体可以获取所需经验与支持。
	张薇薇,蒋雪 (2020)	在线健康服务平台			情境的契机作用和外部环境刺激所产生的积极情绪可促进用户外在动机(感知社区质量、同伴支持和收益)的内化；当用户健康能力感知、自主性感知、关联性感知的需求得以满足，会产生持续参与动机。
	廖毅,姚晓剑,聂静虹 (2022)	脱发患者微信群和 QQ 群			作为“心理按摩室”，在线健康社区中脱发患者经常进行情感议题的交流和互助，减轻焦虑和恐惧。相比信息支持，患者更依赖社区获取情感层面的支持。线上社会支持具有超时空性、用户多样性、网络匿名性、患者相似性和支持精确性。

A systematic review of the relationship between anxiety, depression and social comparison in an era of digital media

ZHAO Li, BAI Sha

(College of Business Administration, Capital University of Economics and Business, Beijing 100070)

Abstract: The prevalence of anxiety and depression has escalated, prompting the current study to investigate the antecedents and coping strategies for these conditions in the digital media era. A theoretical framework grounded in affective events theory and social comparison theory is built to elucidate the relationships between social comparison and anxiety and depression, acknowledging that such relationships are contingent upon the influences of the social media environment. This review unveils that negative social comparison (upward comparison and downward assimilation comparison) exerts a deleterious impact on anxiety and depression, with social networking applications catalyzing these adverse effects. Conversely, emotional comparison (i.e., social comparison of emotions) and downward contrast comparison are positively associated with alleviated anxiety and depression, as online health communities fostered a supportive milieu for emotional comparison, thereby helping to mitigate these conditions. This study extends social comparison theory in the realm of emotion and identifies the affordance of online health communities for coping with anxiety and depression. The implications for the principles of design, management, and operation of such communities are further discussed.

Keywords: social comparison, anxiety, depression, social networking platforms, online health communities